

インフルエンザの予防対策

●インフルエンザを予防するために

- ✓ 帰宅した際は、手洗いを必ず行いましょう。
- ✓ 流行時には人混みを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- ✓ 十分な睡眠・休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
- ✓ 加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。
- ✓ 重症化を防止するため、医師と相談しインフルエンザの予防接種を受けましょう。

●インフルエンザにかかったら

- ✓ 咳・くしゃみの症状がある場合は、咳エチケットを徹底しましょう。
- ✓ 医療機関を受診しましょう。
- ✓ 医療機関を受診する際はマスクを着用しましょう。
- ✓ 安静にして十分な休養を取りましょう。

(学校保健安全法では、発症してから 5 日間、かつ、熱が下がった後 2 日間(幼児は 3 日)は自宅で休息を取るようになっております。)

- ✓ 水分を十分に補給しましょう。